



Plano de Atividades para o Ano de 2023

Introdução

O presente Plano de actividades é apresentado aos associados da ACRPIS – Associação Comunitária de Reformados, Pensionistas e Idosos de Sacavém, numa perspectiva de regresso à normalidade da vida na Associação no ano de 2023, após 21 meses de anulação de diversas iniciativas previstas para os Associados, quer devido à continuidade da pandemia, quer pela falta de auto-confiança dos associados para convivência associativa, ou ainda por dificuldades financeiras por força da subida dos custos de vida.

Enquanto Instituição estatutariamente vocacionada para as respostas sociais dirigidas à população idosa e atividade recreativa dirigida aos seus associados, a ACRPIS pretende voltar à plenitude das ações que visam a promoção global da autonomia, a integração social, o bem-estar e vida mais saudável da população sénior no seu processo de envelhecimento, também através de uma terapia psicológica.

Neste sentido, importa realçar a importância da satisfação das necessidades mais elementares da pessoa idosa, através do apoio nas atividades da vida diária, mas também no desenvolvimento de outras atividades visando contribuir para retardar os efeitos que se verificam devido à progressiva alteração fisiológica, cognitiva e psicossocial.

A ACRPIS é uma IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social com sede na Quinta de São José em Sacavém, atualmente com o funcionamento das respostas sociais CD - Centro de Dia e SAD - Serviço de Apoio Domiciliário, mas que aspira a breve prazo estender os seus serviços a uma ERPI - Estrutura Residencial para Pessoas Idosas.

Nesse sentido, para o ano de 2023, apresentamos o seguinte PLANO DE ACTIVIDADES:

1. Respostas Sociais

Continuaremos a desenvolver as respostas sociais de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário, com capacidade para 40 utentes em cada uma dessas valências.

Na sequência da apresentação da candidatura ao Programa PARES 3.0 em Dezembro de 2021 para a construção do equipamento social com ERPI, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário que foi aprovada em fevereiro de 2022,



e a assinatura do contrato-programa com o Instituto de Segurança Social a 7 de julho do corrente ano, contamos lançar o concurso público para a empreitada nos primeiros dias do próximo ano de 2023.

Como o ano 2022, ainda foi de algumas restrições nas atividades e frequência dos utentes no Centro de Dia, esperamos que no ano 2023 retomemos a normal atividade do Centro de Dia com os devidos contactos, e prevenindo situações de possível risco.

Como importante elemento para a saúde e bem-estar, a cozinha e o refeitório merecerão sempre uma atenção especial, com foco na qualidade dos produtos, na confecção e serviço das refeições para os utentes e trabalhadoras da instituição

1.1. Atividades de animação e bem-estar

As atividades semanais ou mensais que são programadas e realizadas, para as quais contamos com a Animadora Socio Cultural e restante equipa, têm como objetivo principal o desenvolvimento de competências psicossociais, cognitivas, emocionais e físicas. Para a realização de algumas atividades iremos continuar a contar com a preciosa colaboração de alguns voluntários nas áreas da ginástica e Grupo de Canto Coral.

Pretendemos continuar a parceria com a UCC Loures / Odivelas para a dinamização do Projeto Academia Sénior, cujo objetivo é promover a autonomia e hábitos de vida saudáveis nos nossos utentes.

Através da animadora Cultural e da restante equipa de trabalho, durante o ano de 2023 iremos continuar a desenvolver o trabalho da animação sociocultural no Centro de Dia, através da realização de atividades lúdicas e de bem-estar, para que um maior número de utentes possa participar, visto que o Centro de Dia é uma valência que funciona na base do trabalho em equipa e de rentabilização dos recursos humanos existentes. Sempre que seja possível, os utentes do serviço de Apoio Domiciliário serão convidados a participar nas atividades planificadas pelo Centro de Dia, para terem uma participação mais ativa na Associação. A intervenção de todos os que intercedem diariamente para que os serviços existam e sejam possíveis, são baseadas na amizade, na solidariedade, no espírito de serviço e no trabalho em equipa,

Relativamente ao quadro de pessoal, tomando como referência as duas valências actualmente existentes, o mesmo será reforçado sempre que se considere necessário, e de acordo com as alterações de funcionamento das valências.



2 - Movimento #*Juntos Vamos Levantar o Lar*

No último trimestre de 2022, retomámos as ações de angariação de fundos, com vista à construção do Lar para Idosos em Sacavém, envolvendo a comunidade local, as Colectividades, Associações e Comércio Local em Sacavém e as Autarquias, com o propósito de através da criação deste novo equipamento social aumentar as respostas sociais. Em 2023 iremos intensificar as atividades de angariação de fundos, aumentando a sua periodicidade.

3 – Pessoal

3.1. Recrutar pessoal sempre que se considere necessário, e de acordo com as alterações de funcionamento das valências.

3.2. Promover a formação das trabalhadoras em áreas relacionadas com as suas funções, como forma de melhorar o desempenho, através da atualização e aprendizagem de novos conhecimentos.

3.3. Respeitar todos os direitos e requerer o cumprimento dos deveres das trabalhadoras, privilegiando a via do diálogo para esse efeito.

4. Atividades Culturais e Recreativas

4.1. Passeios

4.2. Continuaremos a organizar várias excursões durante o ano, entre elas a Fátima nos meses de Maio e Outubro e outras duas em locais a definir.

4.3. Levaremos a efeito dois Almoços/Convívio: Comemoração do 25 de Abril e a 6 de Novembro o almoço comemorativo do aniversário da Associação, em condições a determinar.

5. Convívios

5.1. Organizaremos os festejos dos Santos Populares.

5.2. Realizaremos 3 Bailes temáticos, por altura do Carnaval, Primavera e Outono.

5.3. Comemoraremos o Dia da Mulher e o Dia Internacional do Idoso.

5.4. Vamos promover dois períodos de férias, o primeiro em Junho e o segundo em Setembro, condicionados ao numero de inscrições exigíveis no momento.



6. Atividades

- 6.1.** Manteremos o funcionamento do Grupo Coral.
- 6.2.** Pretendemos reforçar a participação de utentes e associados nas aulas de Hidroginástica na Piscina Municipal na Portela.
- 6.3.** Organizaremos sessões temáticas sobre assuntos relacionados com os pensionistas e idosos, enquadradas também na atividade do MURPI.
- 6.4.** Pretendemos manter o protocolo estabelecido com a União de Freguesias de Sacavém e Prior Velho para os cuidados de enfermagem - medição de tensão arterial, medição da glicemia, triglicéridos e colesterol.
- 6.5.** Promoveremos o intercâmbio com outras entidades com os mesmos fins, para divulgação e desenvolvimento conjunto de convívios entre utentes.

7. Associados

- 7.1.** Organizaremos o lanche de Natal dos Associados.
- 7.2.** Iremos reabrir a Sala do Associado para a prática de jogos de mesa.
- 7.3.** Vamos reorganizar o serviço na Secretaria visando estreitar o relacionamento com os associados. Por via de sms endereçar os parabéns em dia de Aniversário. Igualmente por sms informar todos os associados de cada iniciativa/evento que vai ser realizada pela Associação.
- 7.4.** Realizaremos no dia 07 de Novembro a tradicional romagem ao cemitério para homenagear os associados falecidos.

8. Relações Institucionais

- 8.1.** Manter a parceria com a Câmara Municipal de Loures e prosseguir o diálogo com a União de Freguesias de Sacavém e Prior Velho com vista à construção do Lar para Idosos.
- 8.2.** Colaborar na organização do Passeio Sénior promovido pela Câmara Municipal de Loures e Colónia de Férias promovida pela União de Freguesias de Sacavém e Prior Velho.
- 8.3.** Colaborar com a União de Freguesias de Sacavém e Prior Velho na organização do almoço comemorativo do 25 Abril.



8.4. Manter as relações de cooperação com a Câmara Municipal de Loures, União de Freguesias de Sacavém e Prior Velho, Instituições Associativas na Freguesia e no Concelho, nomeadamente as IPSS.

Sacavém, 15 de Novembro de 2022

A Direcção



Associação Comunitária de Reformados, Pensionistas,
Idosos de Sacavém
